

講座番号

144

講座名

リズム YOGA しよう!~小学生も可

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10
1/24 2/14 2/28 3/14(金) 18:00~19:00

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

橋本なおこ

曲に合わせて体を動かしていきます

大人だけでも子どもだけでも親子でも参加 OK!

楽しいレッスンです



内容

ウォーミングアップ
ヨガポーズ説明
ゲームなど
リズムに合わせてヨガ



プロフィール

- ・保育士
- ・ロイヤルセラピスト協会認定 ベビーマッサージベーシック資格取得
- ・ヨガインストラクター (RYT200)
- ・キッズヨガインストラクター
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

運動のできる服装、水分
タオル